

המכללה לחינוך גופני ולספורט  
ע"ש זינמן במכון וינגייט

המחלקה להכשרה להוראה

מערך שיעור

הסטודנט/ית: קלימנקו קריסטינה

תאריך: 03.12.12

כיתה: ז'3

מספר הלומדים: 17

מקצוע: התעמלות יסודית

מקום השיעור: אולם ספורט.

נושא השיעור: גלגול לפנים

מס' שיעור: 1 מתוך 8.

מטרת העל של השיעור: התלמידה תצליח לבצע גלגול לפנים ותשלב אותו במשפט תנועה.

מקורות: ספר "התעמלות לבית הספר" אילנה כץ, ידע אישי.  
תכנית לימודים/עמ':

תחום	יעדי ההוראה	תכליות
מוטורי	התלמידה תצליח לבצע צעדי קישור אומנותיים.	*התלמידה תתרגל את צעד ה"אסמבלה" וצעדי רדיפה עם חצי פניה. *התלמידה תתרגל את הצעדים במקום ובהתקדמות בעזרת וללא מכשירי עזר.
הכרתי	*התלמידה תבין את האלמנטים הקריטיים של גלגול לפנים. *התלמידה תדע לחבר משפט תנועה.	*התלמידה תתרגל את הגלגול לפנים בתחנות עם מכשירי עזר ותבצע לפחות 3 חזרות בכל תחנה.
חברתי, ריגושי, מוסרי	התלמידה תיחשף לעזרה הדדית בקבוצה. התלמידה תיחשף לעבודה שיתופית.	*התלמידה תעזור לבנות קבוצתה בביצוע האלמנטים במשפט התנועה וכן בתרגול של המיומנות. *התלמידה תשתף פעולה בתרגול משפט התנועה עם שאר בנות הקבוצה ותגענה לתיאום תנועתית.

הציוד והעזרים הדרושים לשיעור: 2 ספסלים שוודים, מקפצה, מזרן גבינה, 2 שורות של 4 מזרני ג'ודו.  
הערות בטיחות: לוודא תקינות המתקנים, לציין כי יש לתרגל אך ורק עפ"י הוראות המורה.  
מיומנויות הוראה עליהן יושם דגש בשיעור: גלגול לפנים.

הזמן	מטרת התרגיל (מגמה)	פעילות/משימה	נקודות להדגשה/ נקודות לבטיחות	ארגון הלמידה (לומדים, ציוד) איור
2 דק' פתיחה	לארגן ולהכין את הכיתה לשיעור.	*הושבת התלמידות. *הקראת שמות. *הצגת נושא השיעור.	*נהלי שיעור: בשריקה עוצרים בדממה. יש לעבוד אך ורק לפי הוראת המורה.	*ישיבה על ספסל מול המורה.
5-7 דק' חימום דינאמי+ סטי	העלאת דופק	*2סיבובי ריצה על הקו החיצוני. *דילוגים עם סיבובי ידיים לפנים ולאחור. *דהרה הצידה, הליכה שפופה, הליכת 4, הליכה סרטן לסירוגין.	*חשוב לחמם את השרירים כמה שיותר לפני ביצוע מיומנויות שונות בהתעמלות. *חשוב להגמיש את הצוואר לפני ביצוע גלגול מכל סוג שהוא.	*ריצה עורפית על הקו החיצוני של האולם, בהמשך התרגילים המורה/אחת התלמידות מובילה את כיוון הריצה. *במפוזר מול המורה.
30 דק' חלק עיקרי	<b>תדרוך:</b> לימוד צעדי קישור אומנותיים: צעדי רדיפה עם חצי פנייה	*צעדי רדיפה- כל פעם רגל אחרת מובילה. *קפיצות לגובה ברגליים צמודות וידיים מתוחות מעל הראש וצמודות לאוזניים. *קפיצה רגילה לגובה, קפיצה עם חצי פנייה בניתור לסירוגין. *חיבור צעדי רדיפה עם חצי פנייה בניתור.	*להדגיש מתיחת פוינט, ברכיים ישרות.	*2 שורות
	אסמבלה	*צעד ברגל אחת והשנייה מצטרפת בצמוד לראשונה, נחיתה בברכיים כפופות מעט (דמי-פלייה). *צעד אסמבלה מספסל + ניתור לפיסוק.	*להדגיש את צירוף הרגל השנייה, זה אינו ניתור בשתי רגליים.	*2 שורות.
	הכנה לגלגול	*חצי גלגול על הגב, רגליים ברכיים צמודות לבטן סיום תנועה בישיבה שפופה. *גלגול לפנים מפיסוק. *גלגול לפנים עם ברכיים כפופות.	*להדגיש שהגלגול מתבצע על העורף בלבד!	2 טורים.
	<b>הרחבה:</b> תרגילי עזר: תחנה 1- מנמוך לגבוה.	*גלגול על מזרן גבינה, רגליים על הקרקע, אמות מונחות על המזרן, ראש נכנס בין הידיים ומתגלגלים על העורף.	*לעבור מתחנה לתחנה נגד כיוון השעון.	*קבוצה בכל תחנה.

<p>*בקבוצות בהן עבדו בתחנות.</p>	<p>*להדגיש כי יש לעבוד בתיאום תנועתי.</p>	<p>*גלגול שלם לפנים עם צעדים בכפות הרגליים כדחיפה למעבר מרכז הכובד לפנים.</p> <p>*גלגול לפנים מהחלק הגבוה של המקפצה לנמוך.</p> <p>*גלגול לפנים מעמידה ברגליים צמודות וישרות.</p> <p>*הרכבת קטע תנועתי הכולל את התנועות והמיומנות שנלמדו.</p>	<p>תחנה 2-צעדי עזר</p> <p>תחנה 3-מגבוה לנמוך</p> <p><b><u>שיפור:</u></b> גלגול שלם</p> <p><b><u>יישום:</u></b> קטע תנועתי</p>	<p>5 דק' חלק מסיים</p>
----------------------------------	---	--	---	------------------------

